

Согласовано:
Зам.директора по ВР
_____/ Васильева С.Г./
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждено:
и.о. директора ОО
_____/Пестряков А.М./
от « ____ » _____ 20 ____ г.

**Рабочая программа спортивной секции
«Мини-футбол»
для учащихся начальных классов**

Составил:
учитель физической культуры
Уйгуров Р.А.

2020-2021 уч.г.

Пояснительная записка

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- Укрепления здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- Воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- Развитие основных двигательных качеств.

Материал программы детей дается 4 разделах:

Основы знаний

Физическая подготовка

Специальная подготовка

Примерные показатели двигательных подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся об собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, возможностях человека.

В разделе «общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «приемные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Планирование и учет

Учебно-тренировочные занятия спортивной секции «мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных данной программе.

Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

Укрепления здоровья, повышения всестороннего физического развития, привитие интереса к занятиям по мини-футболу

Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств

Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите

Приобретение начального опыта участие в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.

Задачи и содержания работы по периодам годичных тренировочных циклов

Основная задача подготовительного периода-подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводятся комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечаются применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводятся около 60 – 65% времени от каждого занятия; технической подготовки – 25 -30 % и тактической подготовки -10-15 % времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно – тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50 -55 % времени. На техническую подготовку отводятся 30 – 35 %, а на физическую – 1-15 % времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода – успешная участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке. Упражнения в тактических действиях – индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей переходного периода является поддержания достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Календарно – тематический план спортивной секции «Мини-футбол»

№	Тематика занятий	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов
1	ТБ на занятиях по баскетболу	1		1
2	Обучение передаче мяча		1	1
3	Обучение передаче мяча		1	1
4	Обучение остановке мяча		1	1
5	Обучение остановке мяча		1	1
6	Обучение передаче мяча		1	1
7	Совершенствование навыков передачи мяча		1	1
8	Совершенствование навыков передачи мяча		1	1
9	Обучение остановки мяча бедром		1	1
10	Обучение ударам мяча		1	1
11	Совершенствование навыков удара мяча		1	1
12	Обучение удару мяча слета		1	1
13	Совершенствование удара мяча слета		1	1
14	Обучение остановке мяча после отскока		1	1
15	Обучение удару мяча головой		1	1
16	Совершенствование навыков удара мяча головой		1	1
17	Обучение отбору мяча у соперника		1	1
18	Обучение отбору мяча у соперника		1	1
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)		1	1
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)		1	1
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)		1	1
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях		1	1
23	Совершенствование ударов мяча по воротам		1	1
24	Совершенствование ударов мяча по воротам		1	1
25	Совершенствование ударов		1	1

	мяча по воротам			
26	Учебная игра		1	1
27	Учебная игра		1	1
28	Учебная игра		1	1
29	Учебная игра		1	1
30	Первенство школы по мини футболу		1	1
31	Первенство школы по мини футболу		1	1
32	Первенство школы по мини футболу		1	1
33	Первенство школы по мини футболу		1	1
34	Участие в районных соревнованиях по футболу		1	1
35	Заключительный урок		1	1
	итого	1	35	35